Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
правильного питания

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться, чтобы оставаться здоровым!

Всем известно, что правильная работа желудочно-кишечного тракта напрямую зависит от качества питания, а здоровье всего организма и крепкий иммунитет, в свою очередь, связаны с состоянием желудка, кишечника, печени. Здоровье — это красота. Хотите всегда быть крепкими и красивыми? Читайте книгу и будьте здоровы!

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Закуски и салаты
  - Паштет со сливами
  - Супы
  - Мясные блюда
  - Блюда из птицы
  - Рыбные блюда
  - Блюда из круп
  - Блюда из кролика
  - Овощные блюда
  - Блюда с йогуртом
  - Блюда с ягодами годжи
  - Блюда с семенами чиа
  - Десерты
  - Напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов правильного питания
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

В современном мире человек сталкивается с огромным количеством вещей, снижающих его жизненные силы и способность сопротивляться отрицательному воздействию на организм. Поэтому человек должен по возможности знать особенности своего собственного организма и придерживаться правильного образа жизни. Особенно это касается внимания человека к своему питанию. Тем более что существует множество принципов здорового питания, нужно только приспособить их конкретно к себе.

Людям, привыкшим к наваристому борщу и хрустящей жареной картошке, вкус пищи, приготовленной на пару, сначала покажется пресным. Чтобы этого избежать, можно после приготовления к блюду добавлять соусы и приправы.

При регулярном питании паровыми блюдами улучшается состояние кожи, волос и ногтей, укрепляется иммунитет и поднимается общий тонус. Паровое питание способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей старше 40 лет. При недосыпании, стрессах и повышенной физической нагрузке паровое питание обеспечит организм витаминами и поможет пережить трудный период жизни без ущерба для здоровья.

Для многих продуктов варка на пару — оптимальный способ приготовления из-за сохранения их пищевой ценности. Это мясо, рыба, овощи и фрукты, в которых остается больше витаминов и микроэлементов и которые отличаются насыщенным природным вкусом.

Чиа-гель может заменить в рецептах куриные яйца. Можно смешать порошок из семян чиа с водой и добавить его в рецепт выпечки вместо яиц.

Из семян чиа можно сделать муку, которую в дальнейшем можно использовать для приготовления хлебобулочных изделий.

Йогурт — кисломолочный продукт, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. Йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты — то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Прислушивайтесь к требованиям своего организма и

питайтесь правильно.

Закуски и салаты

Заливная телятина со свеклой

Состав: *филе телятины — 3 кг, шпик — 100 г, топленое масло — 50 г, мелко нарубленные телячьи ножки — 3 шт., луковица — 3 шт., морковь — 3 шт., крупная свекла — 1 шт., лавровый лист — 3–4 шт., черный перец горошком — 15 шт., соль;* ***для гарнира:*** *зеленый салат — 100 г, натертый на терке хрен — 10 г, небольшая свекла — 1 шт., майонез — 2 ст. ложки.*

Телятину нашпиговать. Затем натереть солью, в глубокой жаровне обжарить в масле со всех сторон. Добавить овощи и телячьи ножки, перец и лавровый лист. Посолить и залить водой так, чтобы она покрывала все находящиеся в кастрюле продукты на 4–5 см. Далее закрыть крышкой, довести до кипения на сильном огне, после чего огонь убавить до слабого: доваривать так, чтобы вода едва кипела. Мясо может лежать в холодильнике 1–2 дня без замораживания, если оно предварительно смазано оливковым маслом. Снять кастрюлю с огня следует, когда мясо на ножках станет мягким и будет легко отделяться от костей, а телятина также уварится до мягкости. Вынуть мясо из кастрюли, нарезать тонкими ломтиками и уложить на глубокое блюдо. Бульон процедить сквозь сито, посолить по вкусу. Залить мясо бульоном и поместить на холод. Застывшее блюдо украсить кружками, вырезанными из салата. На каждый из таких кружков положить небольшое количество тертого хрена, смешанного с вареной свеклой, также натертой на мелкой терке. Добавить майонез.

Свинина в томат-желе

Состав: *нежирная отварная свинина — 500 г, томатный сок — полтора стакана, белок крутого яйца — 1 шт., желатин — 2 ч. ложки, петрушка, соль, перец по вкусу.*

Высыпать желатин в небольшое количество воды, чтобы разбух, через 30–50 минут влить в разогретый томатный сок, проследив, чтобы хорошо растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Часть разлить тонким слоем в порционные салатники или маленькие суповые тарелки, чтобы застыл. Порезать на ломтики свинину, разложить на готовом желе, украсив каждый ломтик любой фигуркой из яичного белка. Когда остальная часть сока

начнет застывать, залить свинину. Последняя деталь — веточки петрушки или другой зелени.

Заливное с клюквой

Состав: *говяжья вырезка — 300 г, морковь — 200 г, желатин — 20 г, вареные яйца — 2 шт., лавровый лист, перец-горошек, зелень, клюква, соль.*

Мясо, лук, морковь положить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 л), проварить 1 час, положив за 15 минут до окончания варки лавровый лист и перец, а также подсолив. В 150 мл охлажденной кипяченой воды замочить желатин, оставить на указанное на упаковке время. Из бульона достать все продукты, процедить 500 мл бульона, добавить к нему желатина, довести до кипения, сразу убрать с плиты. Белки вареных яиц отделить от желтков и кубиками нарезать, так же нарезать мясо и морковь, перемешать нарезанные ингредиенты. На дно формочек для кексов выложить клюкву и зелень, выложить сверху нарезанные продукты, аккуратно влить бульон, убрать формочки в холод до полного застывания на 5–7 часов.

Ассорти заливное: мясо и язык

Состав: *окорок нежирный — 50 г, язык отварной — 50 г, курица отварная — 50 г, мясо жареное или отварное — 30 г, бульон мясной — 1/2 стакан, желатин — 1 ст. ложка, перец сладкий красный, морковь отварная — 1 шт., огурец соленый — 1 шт., зелень петрушки или укропа — 4 веточки.*

Желатин замочить в шестикратном количестве холодной кипяченой воды. Приготовить мясное желе. Язык, мякоть птицы, окорок и мясо нарезать тонкими ломтиками. В формы налить мясное желе слоем 5 мм и охладить. На слой желе разложить мясные продукты. Оформить фигурно нарезанными ломтиками моркови, огурца, перца, зеленью. Вновь залить тонким слоем желе и охладить. Залить оставшимся желе так, чтобы слой его был не менее 5 мм, охладить. При подаче нарезать порционными кусками. Гарнировать маринованными огурцами, консервированными или свежими овощами.

Салат из моркови и свеклы

Состав: *свекла — 1 шт., морковь — 2 шт., зеленый рубленый лук — 1 ст. ложка, майонез — 3 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: *морковь — 5 шт., майонез — 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса — 3 ст. ложки.*

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь — 400 г, красная смородина или клюква — 150 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: *свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: *свекла — 3 шт., клюква — 0,5–1 стакан, сахар, сметана — 0,5 стакана или растительное масло — 1 стакан.*

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из печеной свеклы

Состав: *свекла — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец — 6 стручков, листья крапивы — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, морковь — 1 шт., зелень мяты — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Мельничий салат

Состав: *стручковый перец — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы — 400 г, репчатый лук — 100 г, укроп и петрушка — 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы — кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат с сельдереем

Состав: *сельдерей — 200 г, свекла — 200 г, морковь — 200 г, оливковое масло — 40 г, винный 3 %-й уксус — 20 г, соль.*

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Салат «Валентина»

Состав: *салат — 2 шт., вареное яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус — 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.*

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

Салат «Провансаль»

Состав: *салат — 1 шт., помидоры — 3 шт., вареные яйца — 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез — 40 г, зелень.*

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

Салат из моркови с крапивой

Состав: *морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат с творогом

Состав: *творог — 1 пачка, картофель — 3 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, зеленый лук, соль.*

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

Паста из печеного мяса

Состав: *печеное мясо — 100 г, вареные яйца — 2 шт., сливочное масло — 30 г, зеленый нарубленный лук — 1 ч. ложка, нарубленный укроп — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать и почти не солить.

Паста яичная

Состав: *вареные желтки — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сметана — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет со сливами

Состав: *овсяные хлопья «Геркулес» — 50 г, слива — 400 г, орехи — 2–3 ст. ложки, молотая корица.*

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Супы

Бульон прозрачный

Состав: *кости говяжьи — 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь — 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л;* ***для оттяжки:*** *бульон, яйцо.*

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

Бульон куриный с клецками

Состав: *курица — 1 шт., вода — 3 л, зеленый лук — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, соль;* ***для клецек:*** *масло — 50 г, мука — 100 г, вода — 0,5 стакана, яйца — 3 шт.*

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с манными клецками

Состав: *вода — 2 л, манная крупа — 4 ст. ложки, вареное мясо — 200 г, яйца — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, зелень*

петрушки.

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Бульон с рисом

Состав: *мясной бульон — 2 л, рис — 3 ст. ложки, половинка лимона.*

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

Бульон из кур или индеек прозрачный

Состав: *курица — 200 г или индейка 200 г, яйцо — 0,25 шт., морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л.*

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки и гренками.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, капуста — 100 г, зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики. Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Грибной бульон с черносливом

Состав: *сушеные грибы — 50 г, вода — 2–3 л, чернослив — 1 стакан.*

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Перловый молочный суп

Состав: *перловая крупа — 40 г, вода — 700 мл, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре

Состав: *говядина — 800 г, картофель — 10 шт., сливочное*

масло — 100 г, яйца — 4 шт., сливки — 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из курицы

Состав: курица — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки; для заправки: яйца — 2 шт., молоко или сливки — 1 стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить разболтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: *рыба — 750 г, мука — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, лук — 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с

кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: *филе рыбы — 140 г, сливочное масло — 40 г, мука для белого соуса — 30 г, молоко — 400 г, бульон — 300 г, сливки — 100 г, сельдерей — 10 г, гренки;* ***для кнели:*** *филе рыбы — 40 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 25 г, яичный белок — 0,2 шт.*

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель.

Приготовление кнели. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: *чечевица — 300 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, сельдерей — 30 г, макароны — 30 г, хлеб — 150 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 30 г, сливки — 60 г, соль.*

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить

водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь — 150 г, репа — 150 г, картофель — 200 г, лук-порей — 100 г, рис — 0,5 стакана, зеленый горошек — 100 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре «Кармен»

Состав: *белый соус — 1 кг, пюре из помидоров — 60 г, пюре из риса — 40 г, сладкий перец — 150 г, сливки — 150 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г.*

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

Суп-пюре картофельный

Состав: *картофель — 400 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 40 г, овощной отвар — 800 г, зелень — 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При

подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре морковный

Состав: *морковь — 320 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, яйцо — 0,25 шт., бульон — 700 г, рисовая крупа — 20 г, гренки — 40 г.*

Подготовленную морковь пассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста — 200 г, масло — 40 г, мука — 40 г, сметана — 60 г, отвар — 800 г, зелень — 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква — 800 г, гренки — 150 г или мука — 2 ст. ложки, картофель — 300 г, молоко — 4–5 стаканов, масло — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести

четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: *морковь — 800 г, рис — 0,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5 — 10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: *стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *свежая рыба — 500 г, свежая капуста — 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, лавровый лист, вода — 3 л,*

соль, зелень.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7 — 10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капуста белокочанная — 100 г, свекла — 70 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, сельдерей — 5 г, помидоры — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, вода — 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капустные кочерыжки — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, яичный белок — 1 шт., молоко — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Суп из перца красного стручкового

Состав: *стручковый красный перец — 10 шт., картофель — 5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.*

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: *гречневая крупа — 0,5 стакана, картофель — 8 шт., морковь и петрушка — по 0,5 корня, лук репчатый — 1 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.*

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8 — 12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: *овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *зеленый салат — 150 г, вода — 1 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., нежирная сметана — 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки),*

немного лимонного сока.

Лук мелко нарезать и запассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Холодный свекольник

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.*

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Щи с крупой

Состав: *крупа — 20 г, томат-паста — 50 г, квашеная капуста — 200 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, жир — 20 г, бульон или вода — 850 г, соль.*

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль. Подать со сметаной и зеленью.

Щи зеленые с рыбой

Состав: *рыба — 1 кг, щавель и шпинат — по 300 г, петрушка и сельдерей — по 1 корню, морковь — 2 шт., лавровый лист, перец*

— 3–5 горошин, зеленый лук — 50 г, мука и масло — по 1 ст. ложке, сметана — 100 г, соль, перец молотый.

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь, слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 минут.

Борщ с мидиями

Состав: *мороженые мидии — 100 г, свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 15 г, вода — 800 г, картофель — 80 г, соль, сметана, зелень.*

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и обжарить с луком.

Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью, уксусом и сахаром.

Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ зеленый

Состав: *свекла — 3 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, лук — 1 шт., зеленый лук — 50 г, щавель — 1 стакан, шпинат — 1 стакан, пшеничная мука — 1 ст. ложка, томат-паста — 4 ст. ложки, маргарин — 3 ст. ложки, сахар, соль, уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень.*

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, добавить жир, томат-пасту и тушить до готовности.

Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, поджарить. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук. Заправить специями (лавровый лист, перец). Перед подачей борщ заправить сметаной и рубленой зеленью.

Борщ белорусский

Состав: *говядина — 150 г, кости от ветчины — 100 г, сосиски — 50 г, свекла — 150 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 20 г, томатная паста — 15 г, сало — 5 г, мука — 5 г, сахар — 5 г, уксус — 5 мл, сметана — 10 г, соль.*

Говядину вместе с костями от ветчины (или с ветчиной) положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой и готовить 60 минут (до готовности).

Свеклу готовить в кожице на 2-м ярусе, очистить и нашинковать соломкой. Так же измельчить морковь и петрушку. Лук спассеровать, затем добавить томатную пасту и пассировать еще 10 минут. В бульон положить нарезанный кубиками картофель, овощи, пассерованную муку, коренья и готовить все вместе 15–20 минут. Затем заправить сахаром и уксусом, посолить. Подавать с мясом, сосисками, сметаной.

Похлебка

Состав: *пшенная крупа — 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок — 1 стакан, лук — 1 шт., листья крапивы — 1 ст. ложка, сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

Суп с лимоном

Состав: *телятина — 500 г, рис — 0,5 стакана, вода — 3 л, лимон — 1 шт., петрушка, морковь — 2 шт., сельдерей, мука — 1 ст. ложка, сметана — 1 стакан, желтки — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.*

Сварить телятину с мелко нарезанными кореньями. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть.

В миску для супа положить тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и, вымешав, подать на стол.

Гороховый суп

Состав: *горох — 50 г, картофелины — 3–4 небольшие, нежирное мясо — 200 г, сладкий перец — 1 шт., морковь — 1 шт., сухарики — 50 г, зелень, соль по вкусу.*

Предварительно замоченный на несколько часов горох залить 4 стаканами воды, положить нарезанное кусочками мясо и поместить в пароварку на 30 минут. Добавить тертую морковь, нарезанный картофель и перец, посолить и готовить еще 30 минут. Сухарики и зелень добавить при сервировке.

Суп из сельди

Состав: *вода — 1 л, молоко — 500 мл, сельдь — 2 шт., картофелины — 3 шт., морковь — 1 шт., луковица — 1 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, молотый перец, зелень, сметана, соль.*

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассированную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Солянка рыбная

Состав: *белуга (700 г осетрины или стерляди или 850 г судака) — 600 г, головизна — 400 г, вода, репчатый лук — 100 г, соленые огурцы — 100 г, каперсы — 100 г, маслины — 80 г, томатное пюре — 80 г, растительное масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки.*

В пароварке приготовить рыбный бульон из мелкой рыбы (варить 30–35 минут). В чашу для риса налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2–3 куска сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренные и промытые. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород и каперсы. После этого готовить все вместе в пароварке 30–35 минут. Можно добавить немного маслин без косточек. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

Ботвинья

Состав: *квас — 1, 5 л, шпинат и щавель — по 250 г, сахар — 1 ч. ложка, свежие огурцы — 2 шт., зеленый лук — 75 г, хрен — 50 г, вареная рыба (осетр, судак) — 250 г, лимон, укроп, хрен, соль.*

Шпинат и щавель перебрать, промыть, положить в чашу для риса и готовить в пароварке 15–20 минут. Затем все протереть через сито. Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон. Все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать ботвинью измельченным укропом, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы и мелко нарезанные огурцы.

Суп рыбный со щавелем

Состав: *вода — 1, 5 л, рыба — 1 кг, щавель — 200 г, овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 100 г, зелень, соль, перец.*

Рыбу очистить, хорошо промыть и удалить жабры. В чашу для риса положить пассированную морковь, затем опустить рыбу, залить водой и держать в пароварке 15–20 минут. Готовую рыбу вынуть, опустить в суп, промытый и нарезанный полосками щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и довести до готовности. Суп протереть через сито, еще раз довести до

кипения и добавить масло.

Подавать, добавив в каждую тарелку по 1/4 вареного яйца, кусочки рыбы (без кожи и костей), сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп из осетрины

Состав: *вода — 3 л, осетрина — 400 г, яйца — 2 шт., рис — 200 г, помидоры — 250 г, репчатый лука — 100 г, уксус — 50 мл, лавровый лист, соль, перец.*

Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 минут. Насыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и довести до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп с креветками и яичными узелками

Состав: *зеленый лук — 1 перо, тонко нашинкованного вдоль, ароматный бульон или даши — 800 мл, соевый соус — 1 ч. ложки, немного саке или сухого белого вина, щепотка соли; для креветочных тефтелей: сырые креветки — 200 г, очищенных и размороженных, филе трески — 65 г, очищенного от кожи, яичный белок — 1 ч. ложка, саке или сухое белое вино — 1 ч. ложка, крахмал или картофельная мука — 4,5 ч. ложек, соевый соус — 2–3 капли, щепотка соли; для омлета: яйцо (взбить) — 1 шт., капля мирин, щепотка соли, масло для жарения.*

Омлеты и блины часто добавляются в супы в восточной кухне для сытности. В этом рецепте тонкий омлет завязан узелком и добавлен в суп в последнюю минуту. Чтобы сделать креветочные тефтели, нужно удалить из креветок черную вену, положить их в кухонный комбайн с треской, белком, саке, крахмалом, соевым соусом и щепоткой соли. Взбить в липкую пасту. Сформировать 4 шарика, положить в корзину пароварки и варить на пару над кипящей водой 10 минут. Чтобы сделать гарнир, нужно замочить лук в холодной воде на 5 минут, пока он не начнет завиваться; слить. Чтобы сделать омлет, нужно смешать яйцо с мирин и солью. Нагреть немного масла в сковороде и вылить на нее яичную смесь. Когда омлет готов, перевернуть его и готовить 30 секунд. Дать остыть. Порезать омлет на полоски и завязать каждую узлом. Нагреть бульон или даши, добавить соевый соус, саке и соль. Разделить тефтели и узелки между 4 тарелками и

добавить в суп. Украсить зеленым луком.

Уха простая

Состав: *мороженая камбала — 1 кг, вода — 1,5 л, картофелины — 6–7 шт., луковицы — 2 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, чеснок — 2 зубчика, соль, лавровый лист, молотый черный перец, мелко нарезанная зелень петрушки и укропа.*

С подготовленной камбалы снять кожу с филе. В чашу для риса положить рыбу, соль, специи и 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу готовить в пароварке 15–20 минут. Когда камбала будет готова, вынуть ее, а бульон слить, дать отстояться 5–6 минут, затем процедить. В процеженный бульон положить пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и довести до готовности, затем добавить растертый чеснок. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху и посыпать ее зеленью.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *рыба — 500 г, нашинкованная свежая капуста — 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, луковицы — 1–2 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, горошины перца, лавровый лист, вода — 3 л, соль, зелень.*

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7 — 10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Мясной суп со шпинатом и грибами

Состав: *постная свинина — 300 г, вода — 1,5 л, сливочное масло — 4 ст. ложки, грибы — 200 г, морковь — 1 шт., шпинат — 100 г, яйца — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, зелень, соль и молотый черный перец по вкусу.*

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь и слегка все поджарить.

Переложить все в поддон для круп, влить кипящую воду, посолить и готовить в пароварке 20 минут. Затем добавить мелко нарезанный шпинат и готовить суп еще 10 минут.

Подавать, положив в каждую тарелку по 2 кружочка крутого яйца, сметану и зелень.

Суп из курицы с орехами

Состав: *курица — 140 г, вода, сливочное масло — 10 г, репчатый лук — 15 г, зеленый лук — 10 г, грецкие орехи — 30 г, винный уксус — 10 мл, петрушка, корица, соль.*

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Итальянский суп-лапша

Состав: *луковица — 1 шт., морковь — 100 г, зеленый лук — 100 г, цуккини — 1 шт., белое вино — 200 мл, базилик — 1 ч. ложка, томатная паста — 2 ст. ложки, помидоры — 3 шт., ветчина — 100 г, овощной (или мясной) бульон — 500 мл, вермишель — 200 г, тертый сыр — 3 ст. ложки, свежая зелень, соль и молотый черный перец по вкусу.*

Подготовить и нарезать зеленый лук кусочками длиной 4–5 см, цуккини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в поддон для круп, добавить вино, посолить и поперчить по вкусу и готовить в пароварке 10–15 минут. Помидоры очистить, удалить семечки, снять кожицу и вместе с томатной пастой добавить в овощную смесь. Залить все овощным (или мясным) бульоном, положить мелко нарезанную ветчину. Затем опустить вермишель и готовить еще 10–15 минут. Перед тем как подать суп на стол, разлить его по тарелкам и в каждую добавить немного тертого сыра (лучше твердых сортов), базилик и мелко нашинкованную свежую зелень: петрушку, укроп или кинзу. Вермишель можно готовить заранее. Особенно красиво в таком супе выглядят «ракушки».

Суп-пюре гороховый голландский

Состав: *желтый дробленый горох (замоченного на несколько часов) — 250 г, лавровый лист, пряности, нарезанный кубиками бекона — 250 г, мелко нарезанная луковица — 1 шт., измельченные перья зеленого лука — 2 шт., большая мелко нарезанная морковь — 1 шт., мелко нашинкованные стебли сельдерея — 2 шт., кубики острой (чесночной) колбасы — 150 г, петрушка, соль, перец.*

Слить с гороха воду, положить его в чашу для риса и, вместе с пряностями и лавровым листом, залить водой. Готовить в пароварке 60 минут. Добавить бекон и овощи и готовить еще 60 минут. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить его обратно, добавить соль, перец и колбасу. Подогреть суп вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

Золотистый картофельный суп-пюре

Состав: *большие картофелины (нарезанные кубиками) — 2 шт., средняя луковица (измельчить) — 0,5 шт., большие моркови (натертые на терке) — 2 шт., некрепкий куриный бульон (можно из кубиков) — 600 мл, молоко — 600 мл, сметана — 1 ст. ложка, соль, перец.*

В поддон для круп положить картофель, лук, морковь и залить бульоном. Готовить в пароварке 15–20 минут (или пока картофель не станет мягким). Взбить половину овощной смеси в миксере в однородную массу и переложить назад. Добавить сметану, молоко, перемешать и готовить еще 10 минут.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: *цветная капуста — 200 г, помидор — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ч. ложка, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., простокваша — 3 ст. л, вода — 1 л, соль по вкусу.*

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассированную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Щи из квашеной капусты пряные

Состав: *вода — 1,5 л, квашеная капуста — 150 г, можжевельник — 2 ягоды, гвоздика — 2 цветка, сметана — 100 г, пшеничные гренки, молотый сладкий перец, зверобой, шалфей, тмин, соль.*

В чашу для риса влить горячую воду, размешать в ней раскрошенные гренки и готовить в пароварке 15 минут. Затем положить пряности и слегка размятый можжевельник. Добавить мелко нарезанную капусту, перемешать, готовить 25–30 минут, настоять под крышкой 15 минут. Подавать, заправив сметаной и посыпав молотым сладким перцем.

Суп зеленый с картофелем

Состав: *зеленый лук — 3–4 пера, щавель — 200–250 г, вода — 2 л, картофелины — 4–5 шт., вареное яйцо — 1 шт., мелко нарезанная зелень петрушки.*

Мелко нарезанные лук и щавель поставить тушить. Затем переложить в чашу для риса, залить подсоленной горячей водой, добавить нарезанный кубиками картофель и готовить в пароварке 30–40 минут. Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и зеленью петрушки.

Суп из зелени петрушки

Состав: *сливочное масло — 3–4 ст. ложки, луковица — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, петрушка — 2 пучка, вода — 1,5 л, помидор — 2 шт., измельченная брынза — 0,5 стакана, вареные яйцо — 2 шт., черный молотый перец, соль.*

Мелко нарезанный лук потушить в масле. Когда он станет мягким, положить муку и еще потушить, затем добавить измельченную зелень петрушки и посолить. Переложить массу в чашу для риса, добавить очищенные и нарезанные помидоры и опустить измельченную брынзу. Готовить в пароварке 15–20 минут. В тарелку с супом положить половинки яиц и посыпать перцем.

Суп «Жульен»

Состав: *морковь, репа, лук-порей (белая часть), репчатый лук — по 30 г, сливочное масло — 10 г, щавель — 15 г, лущеный горох — 20 г, стручковая фасоль — 30 г, зелень, бульон — 200 мл,*

сметана — 10 г, соль и перец по вкусу.

Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле. Затем переложить их в чашу для риса, влить бульон, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30–35 минут. Перед подачей заправить суп сметаной.

Мясные блюда

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, черствый белый хлеб — 20 г, молоко — 15 мл, сливочное масло — 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить.

Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Мясные фрикадельки на пару

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, вода — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Молочный соус для мяса

Состав: *мука и сливочное масло — по 1 ст. ложке, молоко — 300 мл.*

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Котлеты в молочном соусе

Состав: *мякоть говядины — 600 г, батон (без корок) — 60 г, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: *постная свинина — 500 г, лук — 5 шт., жареные орехи кешью — 1 ст. ложка, креветочная паста — 1 ч. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки, кинза — 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар — 1 ч. ложка, кокосовое молоко — 125 мл, яичные белки — 2 шт.*

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Котлеты из телятины

Состав: *мякоть телятины — 400 г, батона (без корок) — 100 г, соль.*

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. Подать с овощным гарниром.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: *нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.*

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделать на небольшие котлеты и поместить в пароварку.

В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Мясные ежики

Состав: *говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 150 мл, сливочное масло — 40 г, соль.*

Пропустить мясо через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Свинина в сыре

Состав: *мясо свинины — 500 г, растительное масло — 70 г, соль, перец;* ***для кляра:*** *яйцо — 1 шт., тертый сыр — 50 г, мука — 30 г, молоко — 20 г; салат из свежих помидоров, тертый хрен.*

Постное мясо свинины нарезать кусочками по 120 г, отбить, придать овальную форму, посолить, поперчить и опустить в кляр, приготовленный из яйца, молока, муки, соли и натертого сыра, затем быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в растительном масле. Подать с салатом из свежих помидоров и тертым хреном.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Мясные голубцы

Состав: *говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец;* ***для соуса:*** *томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить

30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: *капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.*

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Макароны с фаршем

Состав: *макароны — 300 г, фарш — 300 г, сыр — 150 г, томатный соус — 300 г.*

Готовый мясной фарш смешать с частью томатного соуса и прогреть на сковороде. Отварить макароны. На чистую сковороду выложить слой тертого сыра, затем выложить слой готовых макарон, еще слой сыра и слой фарша, полить все томатным соусом и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Мясной пудинг

Состав: *говяжья вырезка — 120 г, вода — 100 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, половина яйца.*

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Лейденская смесь

Состав: *мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.*

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Запеченный язык

Состав: *язык — 500 г;* ***для соуса:*** *масло — 40 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сыр — 30 г, лимонный сок — 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Блюда из птицы

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отваренное белое мясо курицы — 600 г, сваренный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — 150 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Курицу отделить от костей и пропустить через мясорубку 2 раза. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Лепешки из печени птицы

Состав: *печень птицы — 150 г, чеснок — 1 зубчик, яйцо — 2 целых и 2 желтка, измельченная петрушка — 1 ст. ложка, сметана — 175 г, соль и перец.*

Очистить и измельчить чеснок. Печень птицы (без пленок) и чеснок размолоть в однородную массу в кухонном комбайне. Добавить яйца, сметану и мелко нарубленную петрушку, соль и перец. Заполнить формочки массой и закрыть их алюминиевой фольгой. Поместить в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить 25 минут.

Полученное блюдо подать с салатом из свежих помидоров.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, яйцо — 1 шт., картофель (для пышности) — 1 шт., соль — по вкусу.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, яйцо и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 45–50.

При таких пропорциях получается 9 — 10 средних котлет.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *соевая мука — 5 ст. ложек, вода — 5 ст. ложек, куриный фарш — 6 ст. ложек, яичный белок — 1 шт., сливочное масле — 3 ч. ложки, соль.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Курица на пару

Состав: *курица, лук — 4 шт., морковь — 2 шт., репа — 2 шт., цветная капуста — 1 кочан, сельдерей — 1 корешок, соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 100 мл, соль.*

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару — куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой, добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Курица с лавровым листом

Состав: *куриные бедрышки без кожи — 8 шт., телятины (цельный кусок) — 100 г, лук-порей — 2 шт., лавровый лист, соль.*

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик телятины и немного лаврового листа, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут. Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: *филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) — 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) — 20 шт., петрушка — 1 ч. л., масло оливковое — 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) — 2 ч. ложки, помидор черри — 16 шт., брынза — 100 г.*

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, петрушку, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Курица на пару с грибами, шпинатом и сыром

Состав: *куриные грудки — 4 шт., луковица — 1 шт., шпинат, грибы — 160 г, масло, белое вино — 1 ст. ложка, сыр — 50 г.*

Мелко нарезать половину луковицы, обжарить слегка в смеси сливочного и растительного масла. Добавить 160 г грибов и готовить еще 2–3 минуты. Добавить 2 горсти нашинкованного шпината и немного белого вина. Приправить и готовить, пока смесь не станет очень мягкой. В куриных грудках сделать надрезы, наполнить их получившейся начинкой и добавить

кусочки сыра. Каждую грудку завернуть в фольгу и готовить на пару 15–20 минут или до готовности.

Котлеты куриные рубленые

Состав: *мякоть курицы — 600 г, хлеб — 60 г, молоко — 60 г, оливковое масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г.*

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *4,5 ст. ложки соевой муки, 4,5 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1,5 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Цыпленок с огурцами

Состав: *цыпленок — 1 кг, сливочное масло — 140 г, соленые огурцы — 800 г, лимон — 1 шт., хлебные крутоны — 125 г, соль, перец, свежая зелень, бульон — 1 стакан.*

Приготовленные филе и ножки цыпленка посолить, поперчить, уложить в кастрюлю с толстым дном и обжарить со всех сторон, затем залить стаканом бульона и соком лимона, добавить зелень и тушить до мягкости. Для гарнира будут хороши огурчики, которые для этого освободить от кожицы и семян, нарезать ромбиками и припустить в воде с маслом до мягкости.

На подсушенные крутоны поместить готовое филе и окорочка цыпленка, полить соком, в котором они тушились, а рядом выложить подготовленные огурчики. Можно добавить зелень салата.

Индейка с овощами

Состав: *мясо индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Рыбные блюда

Рыба заливная

Состав: *белуга — 280 г, осетрина — 250 г, севрюга — 265 г, свежая кета — 220 г, лосось — 215 г, форель — 215 г, сиг — 235 г, судак — 255 г, сазан — 250 г, сом — 270 г, карп — 250 г, щука — 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе — 150 г, соус хрен — 50 г;* ***для желе:*** *рыбные отходы — 2 кг, желатин — 40 г, морковь — 25 г, лук — 25 г, петрушка — 15 г, сельдерей — 15 г, 9 %-й уксус — 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.*

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Рыбные кнели

Состав: *рыбное филе — 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5

минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Рыба в пароварке

Состав: *рыба — 1 шт., лук — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, специи.*

Взять рыбу, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Котлеты из морского окуня

Состав: *филе морского окуня — 400 г, батона (без корки) — 100 г, яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Суфле из трески

Состав: *филе трески — 400 г, молоко — 100 мл, мука — 1 ст. ложка, яйцо — 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, соль.*

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: *морковь — 3 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) — 150 г, по вкусу соль.*

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Филе из морского окуня по-индийски

Состав: *филе морского окуня — 500 г, сок половины лимона, сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сливки — 1 стакан, натертое яблоко — 1 шт., натертая морковь — 1 шт., кокосовая стружка — 2 ст. ложки, кусочки корня имбиря, черный молотый перец, соль.*

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка. Постоянно помешивая, залить сливками, готовить при слабом нагреве около 10 минут. Добавить яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 минут, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Рыба на пару с картошкой

Состав: *рыба — 500 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, картофель — 5 шт., укроп, петрушка, соль.*

Сначала маринуем рыбу в лимонном соке с оливковым маслом, затем солим и отправляем в пароварку на 30 минут. На верхний уровень кладем картошку, солим ее где-то через 20 минут. Добавляем укроп и чеснок. Сверху можно положить ломтики лимона. Подавать картошку хорошо с оливковым маслом. Можно посыпать укропом и чесноком уже готовую картошку.

Паровые рулеты

Состав: *филе морского окуня — 600 г, сок половины лимона, красный и зеленый сладкий перец — по 1 шт., лук — 2 шт., натертая морковь — 1 шт. растительное масло — 2 ст. ложки, сахар, душистый перец, лавровый лист, соль.*

Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 минут. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15–20 минут. При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительной фаршировки рулетов до приготовления на пару в течение 20–25 минут.

Паровая форель

Состав: *подготовленная форель — 1,2 кг, лимонный сок — 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 минут. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, добавить петрушку, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 минут. При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Треска в пароварке с овощами

Состав: *треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.*

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7 — 10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: *скумбрия — 600 г, перец сладкий стручковый — 200 г, лук-порей — 200 г, помидоры — 800 г, сухари — 1,5 ст. ложки, масло оливковое — 80 г, лимон — 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Скумбрия в форме

Состав: *скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: *судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Жерех запеченный

Состав: жерех — 500 г, мука — 1 ст. ложка, масло топленое — 2 ст. ложки, хлеб белый (крошки) — 120 г, молоко — 0,5 л, сыр тертый — 2 ст. ложки, сметана — 0,4 стакана, перец черный молотый, соль.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на топленом масле. Обжаренную рыбу положить на смазанное маслом блюдо или сковороду. Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, добавить тертый сыр и крошки белого хлеба. Этой смесью залить куски рыбы, полить растопленной разогретой сметаной и запечь.

Подать рыбу в горячем виде на той же сковороде, на которой она запекалась.

Сайра с помидорами

Состав: *сайра — 500 г, помидоры свежие — 400 г, чеснок — 3 дольки, масло растительное — 4 ст. ложки, перец красный молотый, сахар, петрушка (зелень), укроп, соль.*

Очищенную сайру нарезать на кусочки шириной до 5 см. Посолить и посыпать красным молотым перцем. Свежие помидоры нарезать дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить на медленном огне при закрытой крышке, охладить и протереть через сито. Заправить толченым чесноком с солью, тонко измельченной зеленью петрушки и укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Сайру обжарить до полуготовности, залить протертыми помидорами и поставить в жарочную печь. Дать остыть. Вместо сайры можно использовать скумбрию.

Котлеты из морского окуня

Состав: *филе морского окуня — 400 г, батон — 100 г (без корки), яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут).

При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Паштет из печени трески

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, печень трески — 85 г, репчатый лук — 10 г, соль, кефир.*

Растертые отдельно масло и творог с кефиром соединить и хорошо взбить в однородную массу, добавить печень трески, пропущенную через мясорубку с мелкой решеткой, очень мелко нарезанный репчатый лук, соль и хорошо вымешать.

Блюда из круп

Манная каша

Состав: *манная крупа — 1 стакан, молоко — 5 стаканов, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 30 г, соль.*

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: *манная крупа — 1/2 стакана, молоко — 500 мл, морковь — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа — 3 ст. ложки, оливковое масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста — 1 кочан, гречневая крупа — 1 стакан, оливковое масло — 2 ст. ложки, вода — 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6

минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа — 200 г, кабачки — 250 г, вода — 500 мл, оливковое масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с ливером

Состав: *гречневая крупа — 2,5 стакана, легкое — 300 г, лук — 60 г, масло — 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. выше). Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша гречневая с грибами

Состав: *сушеные белые грибы — 20–30 г, гречневая крупа — 1 стакан, вода — 2,5 стакана, лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

Каша перловая

Состав: *перловая крупа — 1 стакан, вода — 750 мл, сахар — 1 ст. ложка, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: *рис — 1 стакан, вода — 1,5 стакана, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис — 1 стакан, вода — 2 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, яблоки — 300 г, сливы — 100 г, изюм — 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки — 5 шт., рис — 1 стакан, вода — 3 стакана, оливковое масло — 4 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *тыква — 1 кг, вода — 2 стакана, рис — 100 г, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 4 ст. ложки, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Плов с изюмом и черносливом

Состав: *рис — 300 г, вода — 3 стакана, изюм — 3 ст. ложки, чернослив — 0,5 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки.*

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Овсяная каша по-английски

Состав: *овсяные хлопья — 3–4 ст. ложки, молоко — 100 мл, сливки или сгущенное молоко — 50 мл, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *ячневая крупа — 200 г, тыква — 400 г, вода — 1 л, соль, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую — с фруктовым соусом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав: *пшено — 1,5 стакана, вода — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, яблоки — 2 шт., сырая тертая морковь — 4 ст. ложки, сливочное масло — 4 ст. ложки, гвоздика — 3 шт., мед — 3 ст. ложки.* Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Гречневики

Состав: *смолотая гречневая крупа — 3 стакана, вода — 2 стакана, сухие дрожжи — 3 ч. ложки, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Паровой рис

Состав: *рис — 1 стакан, масло топленое, шафран или куркума, картофелина — 1 шт.*

Рис 2 раза промыть в горячей воде, разминая его руками, затем 2 раза — в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем — холодной.

В сковороду или кастрюлю положить 1–2 столовые ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть

ими дно посуды. Как только картофель впитает масло, присыпать его шафраном или куркумой на кончике ножа. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя шафран или куркуму и столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15–20 минут (для обычного российского риса — 30 минут). Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Рис с морковью и перцем

Состав: *рис (белый длиннозернистый) — 1,5 стакана, перец халапеньо — 3 шт., чеснок — 1 зубчик, соль и молотый черный перец — по вкусу, сливочное или оливковое масло — 1 ст. ложка, морковь — 1 шт., лук (мелко нарезанный) — 1 ст. ложка.*

Сначала нужно влить такое количество воды, которое рекомендовано по инструкции для варки риса в пароварке. Затем установить в паровую корзину чашу для варки риса. Положить в чашу рис и туда же долить необходимое количество воды по инструкции. Добавить перец халапеньо (порезать кубиками по 1 см), морковь (очистить и нарезать кубиками по 1 см), лук и чеснок (раздавленный). Перемешать. Накрыть крышкой и варить до готовности.

Рис отварной с сыром

Состав: *рис — 250 г, вода — 375 мл, тертый сыр — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Рис положить в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Поставить поддон в пароварку и готовить 12–15 минут. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2–3 минуты. Рис перед варкой не стоит подсушивать, как это зачастую делают, желая получить идеальный рассыпчатый гарнир. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат. Японские ученые советуют замачивать неочищенный рис в воде на 30 минут. Это увеличивает его биологическую ценность.

Рис острый со смородиной и миндалем

Состав: *рис (белый длиннозернистый) — 1 стакан, гвоздика (молотая) — на кончике ножа, сушеная смородина — 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло — 1 ст. ложка, миндаль — 2 ст. ложка, соль и молотый перец — по вкусу, сушеные луковые хлопья — 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) — 2 ст. ложки, корица — 0,5 ч. ложки.*

Влить в пароварку количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду по инструкции. Установить чашу в корзину, закрыть и варить до готовности.

Рис коричневый с оливками и артишоками

Состав: *коричневый рис — 1 стакан, лук репчатый (мелкорубленый) — 2 ст. ложки, маринад (от артишоков) — 1 ст. ложка, артишоки (рубленые маринованные) — 1/3 стакана, орегано (сушеный) — 1/2 ч. ложки, соль и молотый перец — по вкусу, чеснок — 1 зубчик, оливок (без косточек) — 6 шт.*

Для приготовления риса в пароварку влить количество воды, рекомендованное по инструкции для варки коричневого риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить коричневый рис и долить воды по инструкции. Затем добавить артишоки с маринадом, оливки (мелко порезанные), лук, чеснок (через чеснокодавилку) и орегано. Перемешать. Поставить чашу с содержимым в корзину. Накрыть крышкой и варить до готовности.

Рис Сансет

Состав: *рис (белый длиннозернистый) — 1,5 стакана, куриный бульон (количество зависит от типа пароварки) — 2,5–3 стакана, апельсиновая цедра — 1 ч. ложка, кайеннский перец — 1/4 ч. ложки, куркума — 1/4 ч. ложки, морковь — 1/2 шт., соль по вкусу, лимонный сок — 2 ч. ложки, красный сладкий перец — 1/2 шт.*

Для пароварок с резервуаром: влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис и долейте бульон или другую жидкость. Затем добавьте морковь (натереть), красный перец (нарезать очень тонкими полосками), цедру, куркуму и кайенский перец. Перемешайте. Чашу с содержимым поместите в корзину. Накройте крышкой и варите до готовности.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положите рис и долейте бульон или другую жидкость по инструкции. Затем добавьте морковь, красный перец, цедру, куркуму и кайенский перец. Перемешайте. Установите чашу, в которой находится рис, в пароварку. Накройте крышкой и варите рис до готовности. После окончания варки выньте чашу. Влейте лимонный сок и перемешайте. Посолите по вкусу и подавайте.

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами

Состав: *пшено — 1 стакан, вода — 2 стакана, мелко нарезанный чернослив — 0,5 стакана, измельченные ядра грецких орехов — 1/3 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль и сахар по вкусу.*

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в поддон для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. Если кашу варят на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при готовке на воде.

Пшенная каша с творогом

Состав: *пшено — 1 стакан, творог — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, вода — 3 стакана, соль по вкусу.*

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Овсянка с кукурузой

Состав: *овсяные хлопья — 1 стакан, замороженные зерна сладкой кукурузы — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Ячневая каша с мясом и грибами

Состав: *ячневая крупа — 0,5 стакана, вода — 1 стакан, свежие нарезанные шампиньоны — 1 стакан, мясной фарш (желательно нежирный) — 150 г, соль, специи по вкусу.*

Все ингредиенты поместить в чашу для риса и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Готовить в пароварке 40–50 минут.

Мусс из зеленого горошка со спаржей

Состав: *очищенный зеленый горошек — 300 г, оливковое масло — 1 ст. ложка, стрелки спаржи — 200 г, желатин — 2 ч. ложки, жирные сливки — 150 мл, сухое белое вино или лимонный сок — 4 ст. ложки, порезанный эстрагон — 1/2 ч. ложки, оливковое масло, бальзамический уксус.*

Молодой горошек и зеленая спаржа созревают примерно в одно время, наверное, поэтому они так замечательно сочетаются. Эти нежные муссы отлично подойдут на закуску на летнем обеде.

Смазать 6 формочек (вместимостью 100 мл) оливковым маслом и положить на дно кружочки пергамента. Очистить горошек от стручков и подрезать спаржу. Порезать спаржу на маленькие кусочки и положить в пароварку с горошком. Варить на пару 3–5 минут, пока овощи не станут мягкими, но еще сохранят свой цвет. Положить 6 ст. л. горошка в маленькую миску, полить 1 ст. л. оливкового масла и отставить.

Поместить оставшиеся овощи в кухонный комбайн и взбить в пюре. Размочить желатин в вине или лимонном соке 5 минут, поставить миску на медленный огонь, помешивая.

Взбить сливки с эстрагоном до блеска и густоты. Перемешать желатин с пюре и добавить сливки, посолить и посыпать перцем. Разделить смесь и между формочками, чтобы они были наполнены на 3/4, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Когда мусс будет готов, пройтись ножом между стенками формочки и муссом и вытряхнуть его на тарелку. Посыпать вокруг мусса отложенный горошек и украсить веточкой эстрагона. Побрызгать оливковым маслом и бальзамическим

уксусом. Подавать сразу же.

Блюда из кролика

Пышная запеканка из кролика

Состав: *сырое мясо — 500 г или вареное мясо — 300 г, постная свинина или свинина с проростью — 250 г, лук — 2 шт., корень петрушки, морковь — 1 шт., зелень, сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, вино или кислый сок — 1 стакан, немного бульона, молотые сухари — 4 ст. ложки или черствый белый хлеб — 3 ломтика, соль, порошок паприки, яйца — 2–3 шт., жир — 50 г или тонкие ломтики грудинки для смазывания формы — 100 г.* Мякоть нарезать на куски и вместе с луком, петрушкой и морковью пропустить через мясорубку. В мультиварке поставить режим «Тушение», заложить фарш, добавить сливочное масло, сметану, сок и бульон, на 30–45 минут. Дать смеси остыть, затем смешать с вымоченным белым хлебом, приправами и сырыми яйцами, в последнюю очередь прибавить взбитые яичные белки. Выставить режим «Жарка» на 1 час. Сверху фарша поместить кусочки сливочного масла или ломтики грудинки и готовить 1–1,5 часа. Как правило, запеканку сразу же подают на стол. В качестве гарнира подходит картофельное пюре или картофельные котлеты, тушеные овощи. Запеканку можно подать на стол и в холодном виде, нарезав ее ломтиками. В этом случае мясо необходимо дважды пропустить через мясорубку.

Фаршированный кролик

Состав: *кролик — 1 шт., свиная корейка или ветчина — 250 г, лук — 1 шт., печенка кролика или зайца, белый хлеб — 100 г или молотые сухари — 0,5 стакана, соль, перец, горчица, зелень, жир — 3 ст. ложки, бульон или вода — 0,5л, вино или кислый сок — 0,5 стакана, сметана — 2–3 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка.*

Если животное старое, то предварительно его маринуют 2–3 дня. Свинину вместе с луком, печенкой и белым хлебом пропустить через мясорубку. Можно добавить и кроличье мясо с ножек. Получившийся фарш положить в миску мультиварки, добавить приправы, рубленую зелень и немного жидкости и включить режим «Тушение» на 1 час. Тушку очистить, натереть изнутри солью, перцем и горчицей. Наполнить фаршем брюшную полость, зашить. Положить тушку в мультиварку и включить

режим «Жарка» на 2 часа. Во время тушения мясо должно быть наполовину погружено в жидкость, во время жарки его следует поливать через каждые 10 минут. Для этого из головы кролика и ног сварить бульон, добавить к нему кислый сок, сметану и приправы. Мясо можно подавать на стол в горячем и холодном виде. В качестве гарнира подходят соус, приготовленный из жидкости, в которой тушилось мясо, с добавлением муки, крокеты из картофеля, тушеные овощи, салаты.

Кролик с овощами

Состав: *кролик — 1500 г, морковь — 1 шт., перец болгарский (красный, зеленый, желтый) — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., масло оливковое — 5 ст. ложек, булгур — 1 стакан, соль, перец душистый, базилик — 1 ч. ложка.*

Подготовленного кролика нарезать на кусочки приблизительно. Включить мультиварку на режим «Жарка», налить оливковое масло и выложить кусочки кролика. Обжаривать при открытой крышке 7 — 10 минут. Затем на обжаренного кролика выложить крупно нарезанные овощи, посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 мультистакан воды. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. По прошествии указанного времени, засыпать булгур и добавить еще 1/2 мультистакана кипяченой воды. И оставить в этом режиме еще на 15–20 минут.

Кролик с картошкой

Состав: *картофель — 1 кг, мясо кролика — 400 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 100 г, масло растительное — 1 ст. ложка, соль, перец, специи, зелень — по вкусу, грибы и томат.*

Очистить лук и морковь. Лук порезать кубиками. Морковь натереть на терке. Порезать крольчатину. Включить мультиварку в режиме «Жарка». Налить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить лук, морковь, кролика в течение 10 минут. Почистить и порезать картошку. Положить ее на мясо. Развести сметану горячей водой (примерно стакан). Залить мясо с картошкой. Вода должна покрывать картошку. При желании можно добавить к мясу грибы и томатную пасту. Можно сделать к кролику интересный французский соус. Для этого надо прокрутить через мясорубку кроличью печень, потом процедить ее через мелкое сито. Добавить печень с горячей водой к мясу, а вот сметану

добавить в конце тушения и до кипения не доводить, а то свернется. Поставить режим «Тушение» на 30 минут. По готовности посыпать блюдо зеленью. Можно добавить консервированный зеленый горошек.

Кролик в соусе из соленых огурцов

Состав: *кролик или заяц — 1 шт., соль, перец, лук — 1 шт., корень петрушки — 2 шт., лук-порей — 1 шт., жир — 2 ст. ложки, большой соленый огурец, мука — 2 ст. ложки, кислое вино — 0,5 стакана, свежие или консервированные грибы, сметана — 1 стакан, зелень, гарнир.*

Подготовленное мясо положить в миску мультиварки, варить при режиме «Варка» 30 минут. Добавив приправы, варить мясо еще 30 минут. Затем вынуть мясо из отвара и нарезать на маленькие кусочки, кости удалить. Жир прогреть в мультиварке и тушить в нем очищенный и нарезанный соленый огурец. Через некоторое время добавить туда муку, процеженный через сито отвар, вино и все вместе проварить при закрытой крышке 30 минут. В соус можно положить и грибы, в этом случае их тушат вместе с огурцами. Соус заправить, смешать со сметаной, зеленью и мясом, вновь довести до кипения. Полить соусом кролика. В качестве гарнира подать картофель, рис или макароны и овощи.

Кролик со сливами

Состав: *кролик с печенью — 1 тушка, сливочное масло — 40 г, шпик — 100 г, лук — 150 г, чеснок — 1 долька, пряные травы — 1 пучок, соль, перец, сушеные сливы — 250 г, бульон — 100 г, красное вино — 200 г, мука.*

Сначала замочить отдельно в горячей воде или чае сушеные сливы. Обработанного кролика нарубить на порционные куски, шпик нарезать кубиками, лук и чеснок нарезать мелко. Все продукты положить в мультиварку и при режиме «Жарка» готовить 30 минут. Мясо кролика вынуть, обвалять в муке и обжарить при открытой крышке со всех сторон. Добавить соль, перец, пучок трав, сливы, налить вино и бульон, чтобы жидкость покрывала мясо. После чего закрыть крышкой и выставить режим «Тушение» на 2 часа. За несколько минут до готовности тщательно размять печень кролика и также положить в кастрюлю.

Кролик в белом вине

Состав: *кролик — 1 кг, сметана — 300 г, соль, перец черный (свежесмолотый), чеснок — 4 зубка, зелень (укроп и петрушка) — 1 пучок, грибы (белые) — 300 г, масло оливковое — 3 ст. ложки, масло сливочное — 3 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., вино белое сухое — 100 мл.*

Порубить кролика крупными кусками и обжарить в мультиварке с чесноком и репчатым луком в смеси оливкового и сливочного масла. Когда кусочки станут румяными, добавить сухое белое вино. Включить режим «Тушение» на 3,5 часа. Через 20 минут открыть крышку, добавить сметану, соль, перец и продолжить тушение. За 30 минут до окончания программы открыть крышку, добавить рубленую зелень укропа и петрушки и белые грибы и продолжила тушение. Подавать с отварным картофелем.

Овощные блюда

Морковно-яблочное суфле на пару

Состав: *морковь — 75 г, яблоко — 75 г, половина яйца, манная крупа — 10 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Овощное пюре

Состав: *морковь, цветная капуста — по 60 г, молоко, зеленые бобы и горошек — по 30 г, сливочное масло — 25 г, сахар — 1 ч. ложка.*

Капусту, бобы и горошек отварить. Морковь тушить в небольшом количестве молока. Все охладить, пропустить через мясорубку или протереть. Добавить оставшееся горячее молоко, сахар и столовую ложку растопленного масла, вымесить до однородной массы, полить оставшимся маслом. Можно подавать с яйцом, сваренным в мешочек.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5 — 10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Тыква фаршированная

Состав: *тыква — 500 г, мясо — 300 г, рис — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу. Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Картофельные кнедлики по-шведски

Состав: *картофель — 750 г, крахмал — 100 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., мускатный орех и соль по вкусу.*

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: *тыква — 500 г, картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, мускатный орех, соль.*

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить оливковым маслом, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками,

запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки жареные с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, сливочное масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Тушеные баклажаны

Состав: *баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша — 0,5 стакана, помидоры, морковь.*

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: *брокколи — 350 г, зеленый лук — 30 г, лук — 1 шт., зеленый горошек — 350 г, сливочное масло — 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона — 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.*

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Суфле морковное с творогом

Состав: *морковь — 500 г, нежирный творог — 100 г, молоко — 100 мл, манная крупа — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло.*

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Брокколи с сыром

Состав: *брокколи — 1 кг, тертый сыр — 100 г, сливочное масло — 100 г, яичные желтки — 2 шт., лимонный сок, соль.*

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрыть фольгой и выдержать около 10 минут, чтобы сохранился зеленый цвет. При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус. *Для соуса:* размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Овощи в молочном соусе

Состав: *сладкие перцы — 2 шт., молодой кабачок — 1 шт., помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., отваренная стручковая фасоль — 100 г, листья свеклы — 2 шт., соль; для соуса: сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко — полтора стакана, лимонная кислота, соль.*

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав.

Для соуса масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно

перемешать, чтобы не было комков.

Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Запеканка из овощей и сыра

Состав: *сыр — 150 г, яйца — 2 шт., небольшой кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., баклажан — 1 шт., зелень и соль по вкусу.*

Овощи нарежьте кубиками, добавьте туда тертый сыр и яйца и перемешайте. Поместите полученную массу в чашу, накройте фольгой и готовьте в пароварке 20–25 минут. Готовую запеканку можно посыпать сверху измельченной зеленью.

Блюда с йогуртом

Паштет-салат

Состав: *куриное филе — 2 шт., орех грецкий молотый — 0,5 стакана, соль и перец — по вкусу, зубок чеснока — 0,5 шт., яйцо — 1 шт., йогурт без добавок — 4 ст. ложки, сок лимона — 1 ч. ложка, сахар — 0,5 ч. ложки, горчица — 0,5 ч. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, масло растительное и оливковое — 350 мл.*

Куриное филе отварить, остудить и вилочкой разделить на волокна. Орехи почистить, положить в блендер. Перемолоть. Молотых орехов должно быть равно половине объема порванного на волокна филе. Куриное филе положить в миску и добавить к нему орехи. Чеснок выдавить через чесночницу и добавить в салат. Вкус чеснока не должен ощущаться в салате, только его запах. Приготовление соуса: в стакан разбить яйцо, добавить сок лимона, сахар, соль, горчицу, масло, взбить в блендере 1–2 минуты. Соус готов. Выложить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Из такого количества продуктов получается 500 г майонеза. В миске смешать 2 ст. ложки майонеза и 2 ст. ложки йогурта. Залить смесью салат. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Поставить салат в холодильник пропитаться на 20 минут.

Йогуртовый салат с авокадо и редисом

Состав: *авокадо — 2 шт., редис — 300 г, шнитт-лук — 1 пучок, йогурт натуральный — 100 мл, сок лимона — 40 мл, соль и молотый черный перец — по вкусу.*

Промыть и порезать на две половинки авокадо. Удалить косточки и нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона. Редиску вымыть и порезать соломкой. Промыть и мелко порезать шнитт-лук. Перемешать редиску и авокадо. Выложить на порционные тарелки. Перемешать йогурт с перцем и солью и залить на тарелки. Все посыпать сверху шнитт-луком.

Салат с редиской, помидорами на йогурте

Состав: *греческий йогурт — 200 мл, оливковое масло — 2 ст. ложки, красный винный уксус — 1 ч. ложка, мята — 2 ст. ложки,*

соль и молотый перец — по вкусу, редис — 3 шт., помидор — 2 шт., огурец — 1 шт., салат — 100 г.

В мелкое сито поместить влажную бумажную салфетку и поставить над миской. Вылить в сито йогурт и поставить в холодильник. Процеживать йогурт около трех часов, пока он не будет иметь консистенцию мягкого сыра.

Приготовление соуса: смешать масло, уксус, мяту, соль и перец в небольшом контейнере с плотно закрывающейся крышкой, охладить. В большой контейнер с плотно закрывающейся крышкой поместить редис, помидоры и огурцы, накрыть овощи вощеной бумагой, а сверху выложить нарезанный салат. Закрыть и поставить в холодильник.

Перед подачей удалить вощеную бумагу, влить соус и перемешать салат. Добавить йогурт, перемешать и подавать с лавашем.

Томатный салат с йогуртом и горчицей

Состав: *томаты — 5 шт., йогурт — 100 мл, салат зеленый — 1 пучок, лук репчатый — 1 пучок, горчица — 30 г, соль — по вкусу.*

Томаты вымыть и нарезать кусочками. Салатные листья промыть, обсушить и некрупно порезать. Очистить и нарезать колечками лук. Сделать заправку из горчицы и йогурта. Перемешать томаты, лук и салат. Выложить на отдельные тарелки, полить заправкой и подать к столу.

Йогуртовый салат с маслинами, томатами и сладким перцем

Состав: *перец сладкий — 3 шт., маслины — 100 г, томат — 3 шт., салат листья — 1 пучок, базилик — 4 веточки, йогурт натуральный — 130 мл, молотый черный перец и соль — по вкусу.*

Вымыть и порезать полосками листья салата. Промыть томаты и нарезать на кубики. Сладкий перец промыть, очистить и порезать на кусочки. Зелень базилика промыть и нарезать. Маслины нарезать кольцами. Все смешать и выложить на порционные тарелки. Подсолить и поперчить. Полить йогуртом и посыпать базиликом.

Салат из курицы с йогурто-ореховым соусом

Состав: *отварное куриное мясо — 300 г, йогурт натуральный — 300 мл, виноград — 150 г, ядра грецких орехов — 80 г, салат зеленый — 1 пучок, зелень петрушки — 1 пучок, чеснок — 2 дольки, соль и перец — по вкусу.*

Промыть виноград и порезать пополам ягоды. Порезать куриное мясо соломкой. Промыть и высушить салатные листья, зелень петрушки. Мелко нарезать на кусочки. *Приготовление соуса:* очищенный чеснок пропустить вместе с ядрами грецких орехов через мясорубку. Прибавить йогурт, посолить и немного поперчить. Перемешать куриное мясо с зеленью и виноградом, выложить на тарелки и полить готовым соусом.

Салат с кальмаром, йогуртом и морковью

Состав: *кальмар отварной — 300 г, йогурт натуральный — 100 мл, чеснок — 3 дольки, морковь — 4 шт., зелень петрушки — 1 пучок, соль — по вкусу.*

Вымыть и очистить морковь, крупно натереть. Подготовленные кальмары нарезать соломкой. Чеснок очистить и раздавить. Мелко порезать зелень петрушки. Перемешать петрушку, чеснок, кальмары и морковь. Посолить и прибавить йогурт. Все размешать и заложить в салатницу.

Фруктово-йогуртовый салат с сыром

Состав: *сыр — 150 г, йогурт натуральный — 400 мл, слива — 400 г, груша — 3 шт., яблоко — 3 шт., сок лимонный — 40 мл, сельдерей корень — 70 г, горчица — 8 г, сахар, соль, перец по вкусу.*

Промыть, очистить груши и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Вымыть сливы и удалить косточки. Промыть, очистить корень сельдерея и мелко порезать. Перемешать полученные компоненты и порционно разложить на тарелки. Взбить вместе с горчицей, взбить йогурт с соком лимона, солью, перцем и сахаром. Залить салат на тарелках йогуртовым соусом и тертым сыром.

Суп из йогурта с зеленью

Состав: *нут (можно консервированный) — 1/2 стакана, зелень — по вкусу (кинза, укроп, шпинат, зеленый чеснок, мята, петрушка, листья сельдерея), йогурт — 3 стакана, вода — 4*

стакана, мука — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., рис — 1/3 стакана, соль, перец — по вкусу.

Зелень хорошенько промыть, отжать от воды, мелко нарезать. В кастрюльке смешать йогурт, воду, муку и яйца. Перемешать до однородности — это очень важно. Поставить кастрюлю на средний огонь, добавить в нее рис. Довести до кипения и кипятить еще около 7 минут. Затем добавить зелень, а огонь уменьшить до слабого. Кипятить на медленном огне еще 10 минут. Этого времени достаточно, чтобы рис стал готовым. Добавить в кастрюлю консервированный нут, прогреть 1–2 минуты и снять с огня.

Посолить, поперчить и подать немедленно, если хотите есть суп горячим. Суп можно подавать холодным — это летний вариант.

Турецкий суп

Состав: *рис — 100 г, йогурт натуральный — 500 мл, кефир — 100 мл, яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., мята сухая — 2 ст. ложки, масло растительное — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, кипяток — 1 л, соль — по вкусу.*

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Луковицу мелко покрошить. В кастрюльке растопить масло, добавить лук и обжарить до прозрачности. Затем к луку добавить мяту и обжарить до характерного мятного запаха (пару минут). Затем всыпать рис и прожаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая. Влить кипяток, посолить, убавить огонь и варить рис. Тем временем вбить в йогурт яйцо и хорошо размешать венчиком. Когда рис будет готов, влить в йогурт 2–3 половника бульона, чтобы впоследствии йогурт не свернулся. Затем все можно перелить в суп. Довести суп до кипения и сразу же выключить. Дать настояться минут 15 и подавать.

Кабачки тушеные с йогуртом

Состав: *йогурт натуральный — 160 мл, кабачки — 3 шт., морковь — 2 шт., бульон овощной — 100 мл, зелень петрушки — 1 пучок, зеленый лук — 1 пучок, соль и перец.*

Промыть, очистить кабачки и порезать кубиками. Зеленый лук и петрушку промыть и некрупно порезать. Морковь промыть, очистить и порезать кубиками. Заложить в сковороду подготовленные морковь и кабачки. Добавить бульон и тушить до

полной готовности. Выложить на отдельные тарелки, посыпать зеленью и подать к столу.

Луковые кольца

Состав: *йогурт натуральный — 250 мл, лук — 3 шт., масло растительное — 20 мл, мука пшеничная — 135 г, перец черный молотый — 1/4 ч. ложки, перец чили молотый — 1/4 ч. ложки, соль — 3/4 ч. ложки, чипсы картофельные — 100 г, яйца — 2 шт.*

Подогреть духовку до 200 °С. В большой миске смешать муку, соль, черный и красный перец. В другой миске среднего размера смешать йогурт, яйца, 1/2 кружки и 2 ст. ложки муки. Венчиком взбить до однородного теста. Мелко раздробить чипсы. Почистить лук и нарезать на кольца шириной примерно в сантиметр. Постелить пергамент на противень и смазать растительным маслом. Поставить в горячую духовку, пока масло не начнет шипеть. Вывалять луковые кольца в мучной смеси из большой миски. Окунуть каждое кольцо в тесто и дать лишнему стечь. Затем вывалять кольца в смолотых чипсах. Готовые кольца выложить на противень и выпекать каждую сторону до золотистой корочки по 8 минут в среднем. Посыпать солью, пока луковые кольца еще горячие. Подавать с любым интересным соусом. Можно смешать обычный йогурт со специями.

Баклажаны и цуккини под соусом

Состав: *баклажаны — 2 шт., листики тимьяна — 2 ст. ложки, масло оливковое — 1/3 стакана, перец черный, соль — крупная, цуккини — 4 шт.; для соуса: крем-йогурт белый — 2 баночки, масло оливковое — 3 ст. ложки, мята — нарезанная — 3 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, соль — по вкусу, чеснок — 4 зубчика.*

Нагреть духовку до 200 °С. Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1/2 см, цуккини — четвертушками. Выложить на большой противень, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить. Выпекать овощи до золотистого цвета. Вынуть из духовки, посыпать листиками тимьяна и остудить. Растолочь чеснок. Перемешать все продукты для соуса и охладить. Выложить запеченные овощи на блюдо и подавать к столу с холодным соусом.

Курица в йогуртовом соусе

Состав: *куриное филе или грудки — 600 г, йогурт натуральный — 1,5 стакана, сыр твердый — 150 г, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, другие специи — по вкусу, чеснок — 3–4 дольки, лимон — 1 шт.*

Куриное филе слегка отбить, посолить, поперчить, добавить другие специи, перемешать и оставить при комнатной температуре мариноваться примерно полчаса. *Приготовить соус:* чеснок почистить и измельчить, цедру натереть на мелкой терке, смешать чеснок и цедру с йогуртом, посолить. Курицу уложить в форму для запекания и залить соусом. Прикрыть крышкой или фольгой и отправить в разогретую до 180 ˚С духовку примерно на полчаса. В это время натереть на крупной терке сыр. Посыпать курицу сыром, увеличить температуру до 200 ˚С и готовить до образования румяной сырной корочки. Подавать блюдо горячим с любым гарниром.

Утка с яблоками и черносливом

Состав: *утка — 3 кг, яблоки зеленые — 7 шт., чернослив без косточки — 100 г, йогурт натуральный — 5 ст. ложек, мед жидкий — 2 ст. ложки, горчица дижонская — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.*

Тушку утки подготовить к приготовлению. Смешать йогурт, мед, горчицу, немного соли для маринования утки. Обмазать соусом утку и внутри и снаружи и оставить на холоде на ночь. Перед фаршированием утки нарезать яблоки (3 шт.), добавить промытый чернослив и приправить медом (1 ст. ложка). Когда яблоки и чернослив уже внутри, связать ножки вместе веревочкой и скрепить разрез деревянными шпажками. Запекать на решетке в духовке, под решетку поставить противень для стекания жира. Запекать в разогретой духовке при 180 ˚С, через 40–50 минут уменьшить температуру до 150 ˚С и продолжить запекать до готовности. На каждый кг по 1 часу в среднем. За 1,5 часа до готовности подложить к утке картофель. Яблоки целиком нужно запекать минут 20, поэтому их добавить позже.

Перед нарезкой утка должна отдохнуть от духовки минут 15–20, чтобы соки внутри перестали кипеть и равномерно распределились внутри. Тогда сочное мясо обеспечено. Это правило касается любого мяса.

Диетическая творожная запеканка

Состав: *творог диетический — 180 г, отруби — 2 ст. ложки, яйцо куриное — 1 шт., яблоко — 1 шт., сахар — по вкусу, йогурт натуральный — 1 ст. ложка, зефир — 1 шт., манная крупа — 1 ст. ложка.*

Творог размять. Яблоко порезать на небольшие кусочки (дольки, кубики). В творог добавить яйцо, яблоко, манную крупу, отруби, измельченный зефир (по желанию), йогурт и сахар. Хорошо перемешать. Выложить в форму для запекания. Запекать при 190 °С 20–25 минут.

Овсяная запеканка с курагой

Состав: *курага — 100 г, сметана — 200 г, яйцо — 2 шт., овсянка — 150 г, йогурт жидкий сладкий — 250 мл, имбирь свежий — 2 ч. ложки, яблоко кисло-сладкое — 1 шт., фруктоза — 3 ч. ложки, корица молотая — 1 ч. ложка, творог диетический — 200 г.*

Овсянку залить йогуртом на 20 минут. Белки отделить от желтков. Желтки добавить к овсянке, также добавить творог, натертое яблоко, натертый имбирь. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно добавить сметану и фруктозу. В смазанную форму выложить овсяную массу и придавить слегка. Присыпать корицей. Сверху аккуратно вылить заготовку суфле и распределить курагу. Отправить в духовку на 20 минут. Дать полностью остыть перед подачей.

Пюре из тыквы

Состав: *тыква — 100 г, йогурт — 125 г, сахар — по вкусу.*

Тыкву нарезать кубиками и отправить запекаться в духовку. Когда тыква готова, взбить в блендере. Добавить натуральный йогурт, сахар.

Овощи, запеченные в пряном йогурте

Состав: *кабачок — 1 шт., баклажан — 1 шт., помидор — 1 шт., лук — 1 шт., йогурт без добавок — 200 мл, гвоздика молотая — 0,5 ч. ложки, кардамон молотый — 0,5 ч. ложки, корица — 0,5 ч. ложки, зира — 0,5 ч. ложки, куркума — 0,5 ч. ложки, имбирь — 0,5 ч. ложки, семечки подсолнечника — по вкусу.*

Баклажан нарезать тонкими кружочками. Посыпать их солью,

оставить на 30 минут, чтобы не горчили. Затем промыть хорошенько и обсушить. Кабачок и помидоры нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Для заправки смешать все специи с йогуртом. Овощи выложить в форму для запекания в любом порядке. Каждый слой смазывать йогуртом. Последний слой можно сверху посыпать подсолнечными семечками и зеленью. Запекать в разогретой духовке 30–35 минут при 210 °C.

Блюда с ягодами годжи

Салат с мать-и-мачехой

Состав: *листья мать-и-мачехи — 2 пучка, зеленый лук — 1 пучок, фасоль консервированная — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., морковь — 1 шт., измельченные ягоды годжи — 5 г, яблочный уксус — 1 ч. ложка, растительное масло — 2 ст. ложки, листья мяты — 4 шт., зелень, перец, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать нарезанными листьями мяты.

Салат из листьев подорожника

Состав: *листья подорожника — 2 пучка, репчатый лук — 2 шт., яйца вареные — 2 шт., измельченные ягоды годжи — 5 г, растительное масло — 3 ст. ложки, тертый хрен — 1 ст. ложка, соль.*

Все компоненты салата мелко нарезать и заправить растительным маслом.

Салат из крапивы и грецких орехов

Состав: *крапива — 1 большой пучок, зеленый лук — 1 пучок, грецкие орехи — 0,5 стакана, яйца вареные — 2 шт., картофель отваренный — 3 шт., ягоды годжи — 10 г, сок половины лимона, растительное масло — 3 ст. ложки.*

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, измельченные ягоды годжи, сок лимона и заправить маслом.

Салат из лопуха

Состав: *листья лопуха — 60 г, тертый хрен — 12 г, зеленый лук — 20 г, ягоды годжи — 10 г, сметана — 8 г, соль.*

Перебранные и промытые листья лопуха заложить на 2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко пошинковать. Добавить измельченные ягоды годжи.

Перемешать с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, посолить.

Салат из крапивы

Состав: *крапива — 100 г, яйцо — 1 шт., ягоды годжи — 10 г, салатная заправка — 10 г, соль.*

Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезают, добавить мелко рубленное вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить. Добавить измельченные ягоды годжи.

Салатная заправка (на 100 г): 50 г растительного масла, 50 г 3 %-го уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли. Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать.

Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука

Состав: *крапива — 50 г, щавель — 20 г, подорожник — 20 г, листья одуванчика — 10 г, зеленый лук — 15 г, яйцо — 1 шт., редис — 10 г, ягоды годжи — 10 г, майонез или растительное масло — 20 г, соль.*

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелкорубленым вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой. Добавить измельченные ягоды годжи. Украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

Состав: *по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, ягоды годжи — 10 г, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.*

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, добавить измельченные ягоды годжи, заправить растительным маслом, лучше оливковым.

Борщ со щавелем и крапивой

Состав: *картофель — 75 г, крапива — 50 г, щавель — 50 г, рис — 10 г, маргарин — 10 г, сметана — 10 г, томатное пюре — 15 г, морковь — 15 г, петрушка — 8 г, репчатый лук — 15 г, яйцо — 1 шт., ягоды годжи — 10 г, мясной бульон — 220 г, лавровый лист, перец, соль.*

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. Добавить измельченные ягоды годжи. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Суп с крапивой

Состав: *крапива и картофель — по 100 г, репчатый лук и морковь — по 30 г, сливочное масло — 20 г, зелень петрушки и укропа — 5 г, сметана — 20 г, ягоды годжи — 10 г, мясной бульон или вода — 220 г, соль, специи.*

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 15 минут, добавить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, измельченные ягоды годжи, соль, специи. Перед подачей добавить зелень петрушки или укропа, сметану.

Омлет с крапивой

Состав: *яйцо — 1 шт., крапива — 20 г, вода — 40 г, ягоды годжи — 10 г, растительное масло — 10 г, соль.*

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезать, залить омлетной смесью, добавить измельченные ягоды годжи, вылить на сковороду и жарить.

Торт из клубники

Состав: *клубника — 300 г, мука — 1 стакан, соль, масло сливочное — 100 г, яйца — 4 шт., творог — 500 г, ягоды годжи — 10 г, сахарная пудра — 100 г, сливки — 100 мл, ванильный сахар —*

2 ч. ложки, мята — 5 листиков.

В муку добавить масло и соль, измельченные ягоды годжи, сделать заварное тесто. Немного взболтать яйца (не взбивать) и влить их в остывшее тесто. Готовое тесто разделить на восемь одинаковых частей и выпечь восемь коржей (15 минут при температуре 180 ˚С). Пока коржи остывают — сделать крем: протереть творог через сито, взбить со сливками, и ванильным сахаром. Клубнику нарезать дольками. Остывший корж смазать кремом, положить на него дольки клубники, накрыть другим коржом, повторить операцию. Верхний корж можно украсить.

Блюда с семенами чиа

Куриный суп с молодым луком

Состав: *молодой репчатый лук с перьями — 150 г, сливочное масло — 50 г, куриный бульон — 1 л, яйца — 2 шт., белый хлеб — 8 ломтиков, тертый твердый сыр — 4 ст. ложки, порошок семян чиа — 20 г, немного масла для обжаривания хлеба, соль.* Нарезать лук тонкими кружками. Зелень измельчить. Лук обжарить на масле, залить готовым куриным бульоном, добавить порошок чиа и варить 5 минут. Яйца взбить в чашке и влить в кипящий суп. Добавить зелень лука, соль и снять с огня. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на сковороде в масле. Суп разлить в тарелки, насыпать сверху гренки и тертый сыр.

Суп из печени

Состав: *вода — 1,5 л, очищенные коренья (морковь, сельдерей, петрушка) — 100 г, картофель — 200 г, телячья печень — 200 г, сливочное масло — 50 г, порошок семян чиа — 20 г, лук — 1 шт., соль, перец, зелень петрушки;* ***для гренков:*** *белый хлеб — 2 ломтика, сливочное масло — 30 г.*

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку, потушить в кастрюле под крышкой с мелко нарезанным луком и половиной всего количества масла и залить водой. Отдельно приготовить заправку из порошка чиа, смешанного с маслом, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в суп, посолить, добавить нарезанные соломкой коренья, нарезанные кубиками картофель и лук. Отдельно подать гренки из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного в масле.

Суп картофельный с субпродуктами птицы

Состав: *субпродукты птицы — 190 г, картофель — 250 г, порошок семян чиа — 30 г, пшено — 30 г, морковь, сельдерей.*

Подготовленные куриные субпродукты — шейки, желудки, сердца, крылышки — отварить (печенку отварить отдельно). Затем все это вынуть, бульон процедить, снять жир и довести до кипения. Заложить подготовленное (ошпаренное) пшено, пассерованные коренья, порошок чиа и лук и варить 30 минут. За

15 минут до окончания варки добавить картофель, нарезанный кубиками, и специи. При подаче в тарелку положить нарезанные и подогретые в бульоне субпродукты вместе с печенкой.

Суп лимонный с рыбой

Состав: *сайра — 500–600 г, рис — 0,75 стакана, сметана — 0,5 л, лимоны — 3–4 шт., мелко нарезанная зелень петрушки — 0,5 ч. ложки, порошок семян чиа — 30 г.*

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки вареной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты. При подаче в тарелки налить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Овощной суп

Состав: *белокочанная капуста — 400 г, морковь — 4 шт., корень сельдерея — 0,5 шт., зеленый лук (только головки и белую часть стебля) — 3 шт., лук — 2 шт., картофель — 4 шт., оливковое масло — 80 г, хлеб — 2–3 ломтика, порошок семян чиа — 30 г, мясной бульон — 1,5 л, тертый твердый сыр — 2–3 ст. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки.*

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить на огонь варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. На дно другой посуды налить оливковое масло и подогреть, влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, порошок чиа, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

Соус с эстрагоном и вином

Состав: *красный соус (основной) с порошком чиа — 850 г, сливочное масло — 70 г, сухое белое виноградное вино — 100 г, фюме — 100 г, репчатый лук — 40 г, морковь — 40 г, петрушка и сельдерей — 25 г, листья эстрагона — 40 г, стебли эстрагона, молотый перец.*

Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко

нашинковать и спассеровать на масле, затем влить белое сухое виноградное вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на одну треть первоначального объема. Эту смесь соединить с красным соусом (основным) и фюме (концентрированный бульон) и варить 25–30 минут. Заправить соус солью, молотым перцем, процедить, добавить листья эстрагона и довести до кипения. Соус с эстрагоном и вином подают к жареному мясу, натуральным котлетам из телятины, свинины, баранины, филе, лангету, курам, цыплятам и к блюдам из яиц.

Пресное тесто

Состав: *измельченные семена чиа — 15 г, соль — 0,25 ч. ложки, мука — 3 стакана.*

Смешать 1 столовую ложку (15 г) измельченных семян чиа с 3 столовыми ложками воды. Оставить смесь на 15 минут, пока она не загустеет в гель. Эта смесь может быть использована в качестве заменителя одного яйца в почти любом рецепте выпечки.

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и добавить нагретую до 30–35 °С воду, семена чиа, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем.

Из пресного теста делают пельмени, вареники, домашнюю лапшу и др.

Жидкое пресное тесто

Состав: *мука пшеничная — 1 кг, сахар — 60 кг, измельченные семена чиа — 60 г, соль — 20 г, молоко — 2,5 л.*

Его готовят для блинчиков. Хорошо размешивают чиа, соль, сахар, добавляют половину положенного по норме молока, всыпают муку, перемешивают и вливают остальное молоко. Все это еще раз хорошо перемешивают и выпекают из жидкого теста блинчики.

Блины скороспелые

Состав: *мука — 500 г, вода или молоко — 600 г, порошок из семян чиа — 45 г, соль, сода, кислота.*

В теплой воде развести порошок чиа, соль, сахар и соду, всыпать просеянную муку и размешать, чтобы не было комков. В стакане воды развести лимонный или винный уксус. Этот раствор влить в тесто и размешать. Если у вас нет кислоты, то муку, чиа, соль и сахар смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар — 1 л, порошок из семян чиа — 50 г, лимонная кислота — 2 г, сметана — 200 г.*

Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести порошок чиа и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Овсяный кисель с простоквашей

Состав: *овсяная крупа — 100 г, порошок из семян чиа — 20 г, вода — 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар порошок чиа и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *пшеничные сухари — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, порошок из семян чиа — 50 г, вода — 600 мл.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде порошок чиа и вновь довести до кипения.

Десерты

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Сливки с фруктами

Состав: *яблоки, груши и другие фрукты — 500 г, сливки 10 %-й жирности — 200 г, тертая цедра лимона — 5 г, сахарная пудра — 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Омлет с яблоками и морковью

Состав: *яйца — 6 шт., молоко — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки — 1 шт., морковь — 1 шт.*

Яблоки очистить, нарезать ломтиками и слегка потушить 2–3 минуты с небольшим количеством сливочного масла. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным маслом форму положить ломтики яблок, на них — натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

Омлет с вишней

Состав: *вишня — 750 г, молоко — 1 стакан, мука — 1*

стакан, яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка.

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца, добавить соль и замесить тесто (негустое, как сметана). Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную жиром сковороду. На него положить слой вишни, освобожденной от косточек и посыпанной сахаром, и залить тестом. Запекать в умеренно нагретой духовке 40 минут, вынуть, разрезать на части и посыпать сахаром.

Вишневый пудинг

Состав: *вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5 — 10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг лимонный

Состав: *пшеничная мука — 1 неполный стакан, сливочное масло — 150 г, молотые сухари — 2 стакана, сахар — 0,7*

стакана, лимонный сок — 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца — 6 шт., соль.

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Пудинг из ревеня

Состав: *ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, яйца — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.*

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить яичные желтки и сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Манный пудинг со сливой

Состав: *припущенные и нарезанные сливы (без косточек) — 500 г, молоко — 1 л, манная крупа — 150 г, сахар — 80 г, яйцо — 1 шт., немного масла.*

Из манки, масла и сахара сварить на молоке крутую манную кашу. Взбить ее, добавить яйцо и сливы, подогреть. Горячую массу положить в форму, сполоснутую холодной водой. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать со сливовым соком или киселем.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г или молотые сухари — 150 г, творог — 250 г, сахар — 3 ст. ложки, яблоки — 3–5 шт., яйца — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 1 ст. ложка.*

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом или молотыми сухарями, яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на водяную баню и варить 40–50 минут. Можно выпечь пудинг в духовке.

Сладкий пудинг из фасоли

Состав: *белая фасоль — 200 г, яйца — 3 шт., сахарный песок — 3 ст. ложки, масло или маргарин — 100 г, сладкие сухари или*

манная крупа — 2 ст. ложки, мускатный орех или цедра лимона, толченые орехи — 1 ст. ложка.

Фасоль замочить на ночь, сварить, процедить, взбить в однородную массу с помощью миксера или провернуть через мясорубку. Отделить белки от желтков. Размягченное масло смешать с сахаром, добавить яичные желтки, перемешать с фасолью, манной крупой или сухарями, тертой цедрой или мускатным орехом, толчеными орехами и взбитыми яичными белками. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, выложить в нее приготовленную массу и запечь в духовке в течение 30 минут. Готовый пудинг подать горячим или холодным с фруктовым или ягодным соком, соусом.

Пудинг рисовый с яблоками

Состав: *рис — 1 стакан, сахар (при варке риса) — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль — 0,25 ч. ложки, яблоки (лучше антоновские) — 4 шт., изюм — 0,5 стакана, молотая корица — 0,5 ч. ложки, молотые сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Подготовленный рис положить в кипящее молоко, предварительно добавив в него масло, соль, сахар. Варить до готовности риса. В готовый рис добавить изюм, очищенные мелко нарезанные с удаленной сердцевиной яблоки, всыпать сахар, корицу и хорошо перемешать.

В подготовленную форму для пудинга поочередно слоями положить рис и яблоки. Смазать яйцом, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и выпечь.

Пудинг с джемом

Состав: *мука — 230 г, сливочное масло — 120 г, сахарная пудра — 120 г, яблоки — 500 г, яйца — 2 шт., сливовый джем — 70 г, молоко — 0,5 стакана, абрикосовый джем — 60 г, вода — 2 ст. ложки, соль.*

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей

выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Шоколадный пудинг

Состав: *молоко — 0,5 л, шоколад — 100 г, белый хлеб — 200 г, ванилин — 1 щепотка, соль, сахар — 100 г, яйца — 3 шт., апельсиновая или лимонная цедра, масло.*

Кусочки шоколада растворить в кипящем молоке, добавить сахар, мелко нарезанный мякиш белого хлеба, ванилин, яичные желтки. Все хорошо вымешать. Добавить взбитые белки, соль, натертую цедру апельсина или лимона. Массу осторожно перемешать, вылить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке. Подавать с жареным или отварным картофелем.

Пудинг с орехами

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 200 г, молоко — 500 г, молотые жареные ядра грецкого ореха — 150 г, абрикосовый джем — 300 г, ром — 50 г, яйца — 8 шт., корица — 1 г, сахар — 250 г, соль.*

Молоко, масло, щепотку соли хорошо перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Непрерывно помешивая кипящее молоко, засыпать в него муку. Массу охладить немножко и добавить к ней яичные желтки, растертые со 100 г сахара. Яичные белки взбить в крепкую пену с 70 г сахара, перемешать с молотым орехом и ввести в приготовленную ранее массу.

Форму смазать маслом, наполнить пудинговой массой, поставить в горячую духовку и запекать.

Абрикосовый джем вымешать с оставшимся сахаром, корицей, ромом и подать к пудингу.

Точно так же можно приготовить пудинг из лесного ореха.

Пудинг яичный паровой

Состав, *яйца — 4 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин или цедра лимонная (апельсиновая) — 1 щепотка, мука — 1,5 стакана, масло — 2 ст. ложки.*

Желтки растереть с сахаром, добавить 4 столовые ложки теплой воды растопленное масло, пряности и просеянную муку, ввести взбитые белки, выложить массу в смазанную жиром

форму, варить на пару до готовности. Когда введенная в массу деревянная щепочка (спичка) останется сухой и пудинг отойдет от краев формы, он будет готов. Опрокинуть форму с пудингом на тарелку. Подавать с горячим фруктовым соусом (из яблок, малины или сливы).

Груши в ванильном соусе

Состав: *груши — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 1 ч. ложка;* ***для соуса:*** *яичные желтки — 1–2 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, ванилин — 2–3 щепотки, молоко — 1 стакан, картофельный крахмал — 1 ч. ложка.*

Разрезанные пополам груши варить в сахарном сиропе до мягкости. Сваренные груши положить в салатник, охладить, полить холодным ванильным соусом и украсить свежими, предварительно нарезанными, или консервированными плодами.

Приготовить ванильный соус. Сахарный песок хорошо растереть с яичными желтками и крахмалом. Эту массу развести горячим молоком и непрерывно помешивая, проварить соус, не доводя до кипения, до загустения. В конце варки в соус добавить ванилин.

Дыня, начиненная черешней

Состав: *дыня — 1 шт., черешня — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.*

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и

подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Клубника с творогом

Состав: *клубника — 800 г, сахар — 0,5 стакана, творог — 300 г, молоко — 1 стакан, ванилин — 1 щепотка.*

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Клубника в ванильном креме

Состав: *молоко — 2 стакана, сахарный песок — 0,5 стакана, ванильный сахар — 0,3 стакана, яйца — 2 шт., кукурузный или картофельный крахмал — 2 ст. ложки, сахарная пудра для взбивания белковой пены — 2 ст. ложки, клубника — 2 стакана.*

В 1,5 стаканах молока размешать сахар, ванильный сахар; жидкость довести до кипения. В оставшемся молоке размешать яичные желтки, кукурузный крахмал. Массу примешать в кипящее молоко, довести до кипения и снять с огня. В густую белковую пену, взбитую из яичных белков, добавить сахар; пену снова взбить и примешать к горячему крему. Вымытую клубнику, с предварительно удаленной плодоножкой, нарезать кусочками и примешать к охлажденному крему. Массу выложить в вазу или салатницу, сверху украсить тертым шоколадом, клубникой. Подавать на стол в охлажденном виде.

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: *чернослив — 150 г, творог — 60 г, сахар — 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов — 30 г, ликер — 15 г.*

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Репа тушеная, с яблоками и изюмом

Состав: *репа — 150 г, сливочное масло — 20 г, яблоки — 4*

шт., изюм — 2 ст. ложки.

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, тертая морковь — 250 г, изюм — 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Сливовый студень

Состав: *слива — 400 г, желатин — 4 ч. ложки, вода (для желатина) — 250 г, сахар — 2,5 ст. ложки.*

Из слив удалить косточки, сварить в подслащенной воде, затем откинуть на дуршлаг и выложить в стеклянную посуду. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30–40 минут и когда разбухнет, помешивая, нагревать до полного растворения. В подготовленный желатин добавить горячий отвар из слив (0,5 л) и довести до кипения. Полученной смесью залить сливы и дать застыть. Можно подавать студень со взбитыми сливками.

Шарики лимонно-морковные

Состав: *тертая морковь — 1 кг, сахар — 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.*

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут. Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить. Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

Яблоки жареные

Состав: *яблоки — 5–6 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., растительное или сливочное масло — 3–3,5 ч. ложки.*

Очищенные и без сердцевины яблоки нарезать каждое на 4–6 частей, обмакнуть в яйцо, запанировать в муке или сухарях и жарить в разогретом масле 10–15 минут. Обжаренные яблоки посыпать сахарной пудрой. К яблокам можно подать молоко.

Закуска из чернослива с орехами и чесноком

Состав: *чернослив — 250 г, толченые ядра орехов — 1 стакан, чеснок — 1–2 дольки, майонез — 5–6 ст. ложек, сахар — 1 ч. ложка, лимонный сок, соль по вкусу.*

Из подготовленного чернослива удалить косточки. Ядра орехов растереть с измельченным чесноком до получения однородной массы. Добавив соль, постепенно влить, растирая, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Растереть массу до тех пор, пока она не станет белой. Полученной массой нафаршировать чернослив.

При подаче положить чернослив в салатник, залить майонезом, смешанным с сахарным песком, посыпать зеленью петрушки.

Сладкий омлет

Состав: *яйцо — 3 шт., сахарин или другой заменитель сахара — по вкусу, сливочное масло — 1 ст. ложка.*

Взбить 3 желтка с сахарином, осторожно ввести взбитые белки, все вылить на сковородку с горячим маслом, жарить на сильном огне или запечь в духовке.

Запеканка из творога с яблоками

Состав: *яблоки — 200 г, творог — 300 г, фруктоза — 15 г, лимонный сок — 3 ч. ложки, яйцо — 1 шт., манная крупа — 50 г, ксилит по вкусу.*

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке и затем уложить в латку, смазанную предварительно маслом. Приготовить смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом с добавкой лимонного сока. Смесь немного подсолить.

Яичный белок взбить и добавить в смесь. Залить смесью яблоки и выпекать в духовке в течение 15 минут.

Яблоки печеные фаршированные

Состав: *яблоки — 5 шт., орехи дробленые — 1/2 стакана, мед — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, корица.*

Из крупных крепких яблок (антоновка, семеренко, джонатан) осторожно вырезать сердцевину. Приготовить смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дать ей застыть в холодильнике. Затем фаршировать приготовленной смесью яблоки. Поместить их в форму, налить немного воды и запекать 20–30 минут.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

Состав: *тыква — 300 г, ревень — 200 г, сахарин или ксилит — по вкусу.*

Тыкву запечь и протирают через сито. Ревень почистить, мелко пошинковать, смешать с тыквой и протушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить подсластитель. Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

Лимонное желе

Состав: *лимон — 100 г, желатин — 15 г, сахарин — по вкусу, воды — 650 мл.*

Воду довести до кипения, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой 10–15 минут, после чего процедить. В горячий настой опустить желатин, размоченный в холодной воде, дать ему раствориться, затем добавить лимонный сок и сахарин, процедить, вылить в формочку и охладить. Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду и выложить желе на блюдце.

Клюквенное желе

Состав: *клюква — 200 г, вода — 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин — 25 г.*

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить подсластитель и набухший желатин, дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

Голубика с творогом

Состав: *ягоды — 100 г, творог — 50 г, сахар — 1,5 ч. ложки, сметана — 1 ст. ложка.*

Зрелые ягоды голубики пропустить через мясорубку, добавить творог, сахарный песок и хорошенько размешать. Положить в тарелку и полить сметаной.

Творожно-абрикосовый пудинг

Состав: *творог — 80 г, курага — 15 г, сахар — 1 ст. ложка, масло — 1,5 ч. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.*

Творог протереть через сито. Предварительно замоченную в кипяченной воде курагу ошпарить кипятком и протереть через сито. Соединить творог с протертой курагой, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

По желанию можно полить готовый пудинг фруктовым сиропом.

Печеные яблоки с брусникой

Состав: *яблоки — 300 г, сахар — 70 г, брусника — 70 г, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Яблоки (одинаковой величины), вымыть, вырезать из них сердцевину и уложить на противень, на дно которого налить небольшое количество воды. Серединки яблок заполнить вымытыми и обсушенными ягодами брусники, смешанными с сахаром, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Снежки из смородины

Состав: *ягоды красной смородины — 3 стакана, белки — 3 шт., сахарная пудра — 150 г.*

Взбить белки, постепенно добавляя в них сахарную пудру. Положить ягоды во взбитую массу. Полученный крем с ягодами разлить в формочки и выставить на холод.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: *яблоки — 4 шт., морковь — 4 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, взбитые сливки — 150 г.*

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки. Украсить взбитыми сливками.

Земляника и малина

Состав: *ягоды — 100 г, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пудрой. Подавать со сливками или с молоком.

Пюре из крыжовника со сливками

Состав: *крыжовник — 100 г, сахар — 20 г, вода — 35 г, сливки — 80 г.*

Плоды крыжовника тщательно перебрать, вымыть и отварить до мягкости. Затем протереть через сито, добавить взбитые сливки и хорошенько все перемешать.

Напитки

Яичное молоко

Состав: *молоко — 1 л, желтки — 2 шт., сахарный песок — 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Шоколадное молоко

Состав: *молоко — 0,5 л, растопленный шоколад — 100 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 150 мл, абрикосовый джем — 100 г, лимонный сироп — 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 250 мл, брусничный джем — 100 г, лимонный сироп — 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Ацидофильное молоко с морковным соком

Состав: *ацидофильное молоко — 0,5 л, морковный сок — 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав: *персики — 500 г, вода — 0,5 стакана, сахарный песок — 100 г, молоко — 0,25 л, сливки — 0,25 л.*

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Холодный напиток из малины

Состав: *малина — 600 г, сахарный песок, молоко или сливки.*

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками. Подавать очень холодным.

Холодный напиток из клубники

Состав: *клубника — 500 г, молоко — 0,5 л, сахарный песок, сливки — 0,5 стакана.*

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры.

Подавать напиток очень холодным.

Абрикосовый коктейль

Состав: *молоко — 350 мл, свежие абрикосы — 125 г, сахар — 25 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Абрикосы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты. Украсить дольками абрикоса.

Яблочный коктейль с ананасом

Состав: *молоко — 350 мл, большое кислое яблоко — 1 шт., сахарный песок — 50 г, ананас из компота — 1 ломтик, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Яблоко очистить, смешать с сахарным песком и ананасом, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

Сельдереевый коктейль

Состав: *молоко — 100 мл, мелко нарезанный сельдерей — 50 г, большое кислое яблоко — 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.*

Сельдерей очистить, нарезать небольшими кусочками, яблоко очистить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Алычевый коктейль

Состав: *сливочное мороженое — 50 г, яйцо — 1 шт., сироп из алычи — 30 г, молоко — 80 г.*

Компоненты, указанные в рецептуре, смешать в миксере. При подаче в бокал положить нарезанные плоды.

В коктейль можно добавить колотый лед.

Датский коктейль

Состав: *молоко — 250 мл, мороженое с какао — 2 ст. ложки, порошок какао — 10 г, груша из компота — 1 шт.*

Взбить все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Сицилийский коктейль

Состав: *молоко — 250 мл, ванильное мороженое — 2 ст. ложки, апельсиновый сироп — 15 мл, лимонный сироп — 15 мл.*

Смешать все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Клюквенно-кефирный коктейль

Состав: *клюква — 100 г, кефир — 500 мл.*

Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

Состав: *крыжовник — 100 г, простокваша — 500 мл.*

Крыжовник измельчить в мясорубке или блендере и смешать с простоквашей.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: *сок черносмородиновый — 1/2 стакана, молоко — 500 мл.*

Смешать в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Морковный коктейль с молоком

Состав: *молоко — 250 г, мороженое — 2 ст. ложки, морковный сок — 50 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Морковный коктейль с простоквашей

Состав: *морковный сок — 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный — по 1/2 стакана, простокваша — 1 стакан.*

Хорошенько взбить в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Томатный коктейль

Состав: *томатный сок — 2 стакана, простокваша (холодная) — 2 стакана.*

В миксер влить томатный сок и холодную простоквашу. Добавить пищевой лед и перемешать.

Напиток молочный с облепихой

Состав: *молоко — 500 мл, облепиха (сок с мякотью) — 5 ст. ложек.*

К охлажденному молоку добавить подслащенный облепиховый сок с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в

высоких фужерах.

Морс из облепихи с кефиром

Состав: *кефир — 1 стакан, облепиха — 200 г, мед или сахар — для подслащивания.*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Мусс из кефира

Состав: *кефир — 0,5 л, яйца — 3 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин — 1 щепотка, апельсин или лимон — 1 шт., желатин — 20 г.*

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки.

Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: *простокваша — 4 стакана, вода — 1 стакан, мёд — 2 ст. ложки, шалфей сухой — 0,5 ч. ложки.*

Шалфей залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и

разлить по бокалам.

Яблочный щербет

Состав: *мороженое — 50 г, вишневый сок — 50 г, яблочный сок — 100 г.*

Положить в стакан мороженое, а потом влить смешанные в миксере остальные компоненты. Не размешивать.

Ананасный щербет

Состав: *мороженое — 50 г, ананасный сок — 0,25 стакана, лимонный морс — 0,5 стакана.*

В стакан или бокал положить шарик мороженого, а затем влить смешанные в миксере ананасный сок и лимонный сок или морс.

Апельсиновый щербет

Состав: *мороженое — 50 г, апельсиновый сироп — 1 ст. ложка, яблочный морс — 0,5 стакана.*

В стакан положить шарик мороженого, а затем смешанные в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс (сок). Шербет не размешивать.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, тертая морковь — 250 г, изюм — 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Чернослив со сливками

Состав: *чернослив — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, сливки или сметана — 1 стакан, сахарная пудра — 3 ст. ложки, орехи.*

Промытый чернослив залить стаканом кипятка, добавить

сахар, закрыть крышкой и настаивать один час. Из чернослива удалить косточки, разложить его в вазочки или креманки, добавить отвар, а сверху положить взбитые с сахарной пудрой сливки или сметану. Можно посыпать поджаренными и измельченными ядрами орехов.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы — 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной — 10 г, сушеные ягоды шиповника — 20 г, вода — 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Чай из брусники и земляники

Состав: *все растение земляники и все растение брусники в равных количествах, вода — 200 мл, мед по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, довести до закипания, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3 раза в день.

Чай из шиповника и малины

Состав: *ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода — 250 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятите 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и брусники

Состав: *плоды брусники и шиповника поровну, вода — 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: *плоды рябины и шиповника поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: *плоды шиповника — 20 г, лимонный сок — 5 мл, мед — 15 г, вода — 200 мл.*

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно прикрытой крышке, дать настояться 10 минут. Отвар профильтровать. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и черной смородины

Состав: *высушенные плоды шиповника и черной смородины поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.* 1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться не менее 1 часа в хорошо прикрытой посуде, профильтровать сквозь марлю, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: *сушеные ягоды шиповника — 10 г, сушеные листья чабреца — 5 г, мед — 15 г, вода — 200 мл, мед по вкусу.*

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: *плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2

стакана 3 раза в день.

Чай с боярышником

Состав: *черный чай — 1 ст. ложка, мята — 10 г, измельченные плоды шиповника — 7 г, пустырник — 5 г, измельченные ягоды боярышника — 3 г, корень валерианы — 2 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, цветки жасмина — 1 ч. ложка, листья брусники — пол чайной ложки, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с душицей

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, черный чай — 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника — 7 г, измельченные ягоды рябины — 5 г, мята и душица — по 3 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Чай общеукрепляющий

Состав: *сушеные листья земляники — 3 г, листья ежевики — 3 г, листья черной смородины — 3 г, зверобой — 10 г, чабрец — 10 г, вода — 200 мл.*

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настоять 10 минут.

Успокаивающий витаминный чай

Состав: *4 части травы душицы, 2 части мяты перечной, 2 части травы чабреца, 2 части курильского чая, 2 части травы*

мелиссы, 1 часть травы пустырника, вода — 200 мл.

Заваривают из расчета 1 ч. ложка на чашку. Этот чай хорошо сочетается с ягодами черники и ежевики. В день рекомендуется выпивать не более 20 г такого чая.

Чай зимний

Состав: *сушеные плоды шиповника — 6 г, сушеные плоды облепихи — 6 г, трава золототысячника — 2 г, корень солодки — 2 г, корень одуванчика — 3 г, мед — 20 г, вод — 200 мл.*

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить, добавить мед.

Чай с листьями липы

Состав: *черный чай — 2 ч. ложки, листья липы — 7 г, зверобой — 5 г, свежие листья мяты — 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы — по 3 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай с вишневыми веточками

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки — 30 г, вишни без косточек — 10 шт., вода — 500 мл.*

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай с цедрой лимона

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, тертая цедра лимона — 1 ч. ложка, свежие листья мяты — 5 г, черная смородина — 3 ягоды, яичные желтки — 2 шт., сахар — 1 ч. ложка, вода — 300 мл.*

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте кипящей водой, настаивать 5 минут, затем процедить и охладить до комнатной температуры. Желтки взбить с сахаром в пену и

влить в чай. Пить чай по 1 стакану утром после еды.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай — 1 ч. ложка, клубника — 3 ягоды, черная смородина — 5 ягод, мята — 2 листа, вода — 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Облепиховый чай

Состав: *облепиха — 1 стакан, апельсин — 1 шт., лимон — 1/2 шт., мед цветочный — 4 ст. ложки, палочка корицы — 1 шт., звездочка бадьяна — 1 шт.*

Снять с апельсина цедру специальным ножом или натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от слоя белой кожицы и нарезать тоненькими кружочками. Лимон нарезать дольками. Отложить 2 ст. ложки облепихи, остальные размять пестиком и выложить в сотейник. Если ягоды замороженные, то предварительно залить их кипятком. Залить облепиху 1 л кипятка, добавить цедру апельсина, лимон, корицу и бадьян. Перемешать и оставить минут на 5 настаиваться. Процедить облепиховую смесь в стеклянный чайник, добавить апельсин, оставшиеся ягоды облепихи и мед. Перемешать и подавать на стол.

Чай с шалфеем и медом

Состав: *листья шалфея сушеного — 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего — 1 ст. ложка, вода — 300 мл, сахар — 1 ч. ложка, мед — 1 ст. ложка, лайм или лимон — по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника — 100 г, вода — 1 л. Первый способ.* Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей — четверть стакана, для взрослых — полстакана.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов — для начинок и приправ.

Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника — 30 г, сахар — 700 г, вода — 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным

сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.